

小田原市総合文化体育館・小田原アリーナ
令和6年度第2期 健康運動教室のご案内
指定管理者:小田原スポーツ・文化運営企業体

月

Table with 7 columns: 教室名, 担当, 回数, 時間, 無料体験, 開催日, 参加費. Rows include リフレッシュストレッチ, ズンバ(午前), 美ユティBodyWave®, ZUMBA®, やさしいフラ①, 楽しくフラ, スリムキック, デトックスストレッチ.

●美ユティBodyWave® 教材:専用のウェーブバンド販売(800円)、貸出あります。

火

Table with 7 columns: 教室名, 担当, 回数, 時間, 無料体験, 開催日, 参加費. Rows include ストレッチ&コアトレーニング, エアロ&コンディショニング, 美姿勢&ストレッチ, やさしいヨガ, ボディコントロール, キッズヒップホップダンス, ジュニアヒップホップダンス, 太極拳①, 太極拳②, 大人のヒップホップ教室(城山).

水

Table with 7 columns: 教室名, 担当, 回数, 時間, 無料体験, 開催日, 参加費. Rows include 太極拳①, 太極拳②, やさしいフラ②, 大人のバレエ入門&ポワント, 楽しく踊ろう!ジルバ, こどものフラ(親も可), ヨガと呼吸法①, ボディバランス, ボクシングエクササイズ.

- 無料体験について...無料体験日が設定されている教室は、無料でご体験いただけます。
●初回有料体験日(○印の部分)が該当日です)は600円、以降の体験は700円で受講ができます。
●(※1)こども対象のバレエ教室は月謝制となります。その月の教室開催数で金額が変動いたします。(単価1,600円)
また、体験は1,000円で受講ができます。(一度きり)
※定員(25名)になり次第締め切りとなります。教室開催後の返金は原則できませんのでご注意ください。
※開催中の日程は急遽変更になることもございますので、ホームページ等でご確認ください。

木

Table with 7 columns: 教室名, 担当, 回数, 時間, 無料体験, 開催日, 参加費. Rows include ジャズダンス, 骨盤調整~ベルヴィス・ワーク~, リンバストレッチ, 筋膜リリースストレッチ, 美バランス&ストレッチ, 代謝アップヨガ, HIPHOP キッズストリート, HIPHOP Jrストリート, バランスボールエクササイズ, HIPHOP 入門クラス.

●筋膜リリースストレッチ 教材:フォームローラー(太)550円、ゴルフボール(2個)200円販売。

【注意】HIPHOP キッズストリート 7/28(日)は12:10~13:00で開催します。

金

Table with 7 columns: 教室名, 担当, 回数, 時間, 無料体験, 開催日, 参加費. Rows include ピラティス, リラックスヨガ, バレエピラティス, 大人バレエクラス, ヨガと呼吸法②, ズンバ, コアエクササイズ.

【代行レッスン】バレエピラティス・大人バレエクラス 8/23の担当は新井先生です。

土

Table with 7 columns: 教室名, 担当, 回数, 時間, 無料体験, 開催日, 参加費. Rows include 朝ヨガ, 美バランス・エクササイズ, 健康維持の筋トレ&ストレッチ, 初めてのバレエ教室, AKバレエ教室, フリースタイルジャズダンス, ランニング教室(城山).

●ランニング教室(城山陸上競技場) 体験は1,000円で受講ができます。※雨天時はトレーニングルームでストレッチや座学等を行います。

日

Table with 7 columns: 教室名, 担当, 回数, 時間, 無料体験, 開催日, 参加費. Rows include バレエピラティス, 大人バレエクラス, こどもバレエクラス, ピラティス, リラックスヨガ, ベリーダンスエクササイズ.

【注意】リラックスヨガ 8/4は14:35~15:35で行います。